

Winterblues oder doch Anzeichen einer typischen Depression?

Der Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der AMEOS Klinika in Vorpommern, Andreas Trupp, klärt zum Thema auf.

Zum Jahreswechsel wünschen sich die Menschen hierzulande ein glückliches und gesundes neues Jahr. Doch was, wenn sich der eine oder andere gar nicht so glücklich fühlt und die dunkle Jahreszeit kräftig auf die Stimmung drückt? „Dann könnte Winterblues oder sogar die sogenannte Winterdepression dahinterstecken“, sagt Andreas Trupp, Chefarzt der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der AMEOS Klinika in Vorpommern, und erklärt: „Bei der Winterdepression liegt eine deutlich stärkere Symptombelastung vor. Das ist eine Art von Depression, die typischerweise in den Herbst- und Wintermonaten auftritt. Sie wird durch die veränderten Lichtverhältnisse in diesen Jahreszeiten ausgelöst und kann die Stimmung einer Person erheblich beeinflussen.“

Symptome dieser saisonalen Depression seien beispielsweise anhaltende Müdigkeit, übermäßiges Schlafen und Energielosigkeit, Niedergeschlagenheit sowie Heißhunger – und zwar besonders auf kohlenhydratreiche und süße Lebensmittel. In der Konsequenz kann eine Gewichtszunahme die Folge sein, so der Chefarzt. Der Verlust von Interesse an sozialen Aktivitäten und Hobbys könnte ebenfalls auftreten.

Mitunter können Anzeichen, die auch bei einer typischen Depression, also jener, die im Frühjahr nicht wieder besser wird, auftauchen. „Deshalb ist eine Unterscheidung oft schwierig“, sagt Andreas Trupp. Denn Anzeichen für Depression seien

schlechte Stimmung, Freudlosigkeit, Antriebslosigkeit und Lustlosigkeit sowie mangelndes Interesse am sozialen Umfeld wie dem Freundeskreis. Betroffene, die nicht „nur“ an einem Winterblues, sondern an einer Depression leiden, können oft nicht schlafen. „Sie haben ein reduziertes Konzentrationsvermögen, sind oft unentschlossen, mitunter geplagt von Grübeln, Schuldgefühlen oder haben wiederkehrenden Gedanken an den Tod“, erklärt der Chefarzt.

In beiden Fällen – saisonale und typische Depression – empfiehlt Andreas Trupp Betroffenen, sich so früh wie möglich



Chefarzt
Andreas Trupp

Foto: AMEOS

Hilfe zu holen. „Ein Winterblues dauert meistens nicht länger als zwei Wochen, eine Winterdepression deutlich länger und kann frühestens nach zwei Jahren diagnostiziert werden, aber dennoch können andere psychiatrische Erkrankungen hinter den Symptomen stecken.“ So würde es im Klinikalltag vorkommen, dass Patienten wegen einer vermuteten Winterdepression den Weg ins Krankenhaus finden, aber schließlich mit einer anderen Diagnose nach Hause gehen. Nur ein Grund, warum Andreas Trupp Betroffenen rät, sich so früh wie möglich Hilfe zu holen, bevor sich eine Depres-



Im Winter ist es oft dunkel. Den Menschen fehlt das Licht. Das kann die Stimmung deutlich trüben.

Foto: pixabay (AI)

sion chronifiziert. Dafür empfiehlt er den Weg zu einem niedergelassenen Psychiater. „Oder Betroffene wenden sich direkt an die Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie der AMEOS Klinika in Vorpommern, wenn sie Hilfe suchen.“ Neben einem vollstationären Therapieangebot hält die Klinik auch einen Aufenthalt in ihrer modern ausgestatteten Tagesklinik bereit. „Interessant vor allem für Patienten, die zu Hause ihren Alltag mit der Familie aufrechterhalten wollen“, so der Chefarzt. Wie zu einem Arbeitstag bricht man am Morgen in die Tagesklinik auf, die man dann am Nachmittag wieder verlässt. Auf die Patienten wartet ein vielfältiges Therapieangebot, bestehend aus Gruppentherapien, Einzelgesprächen, Ergotherapie, Sporttherapie und einigem mehr. Gemütliche Aufenthalts-

und Entspannungsräume würden außerdem für einen guten Aufenthalt in der Tagesklinik sorgen. „Es besteht für Betroffene auch die Möglichkeit, sich die Klinik vorher anzuschauen“, ermutigt der Chefarzt.

Wird eine Winterdepression diagnostiziert, können Patienten beispielsweise mit einer Lichttherapie behandelt werden. „Das ist eine 30 Minuten Lichtbestrahlung mit 10 000 Lux pro Tag“, erklärt der Facharzt.

Auch ein paar Tipps hat Andreas Trupp parat, wie man einer Winterdepression vorbeugen kann: Er nennt frische Luft und Tageslicht als wichtige Komponenten. Ebenso könnten Bewegung, sportliche und sonstige Aktivitäten mit anderen zusammen helfen, die Stimmung in der dunklen Jahreszeit zu heben.

Von Uta Hertzfeldt